Asia: VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

Kiitämme tulevaisuusvaliokuntaa mahdollisuudesta antaa asiantuntijalausunto Valtioneuvoston selontekoon liikuntapolitiikasta. Lausuntomme koskee ikäihmisten liikuntaa.

Selonteko on laaja ja perusteellisesti laadittu eri tahoja kuulemalla ja osallistamalla. Myös Ikäinstituutti ja sen koordinoima Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelman ohjausryhmä ovat antaneet lausuntonsa sen valmisteluun.

Kiinnitämme huomion kohtiin 3.1, 5.1, 5.2, 5.3 ja 5.4.9 ikäihmisten näkökulmasta ja toimenpiteinä.

3.1 Yhteiskunnan muutos.

Osiossa ei ole mainittu väestön vanhenemista megatrendinä, vaikka se on olennainen yhteiskunnan kestävyyteen vaikuttava tosiseikka kaikkialla maailmassa, erityisesti Suomessa. Eliniän kasvu ja erittäin matalana jatkuvuus syntyvyys muodostavat huoltosuhteen kannalta haastavan yhtälön, jonka ratkaisemisessa ikäihmisten pysyminen terveinä ja toimintakykyisinä on keskeistä. Liikunta tarjoaa tähän pätevän ja kustannustehokkaan ratkaisun. Viiden miljoonan väestöstämme jo yli miljoona on täyttänyt 65 -vuotta. 75 -vuotta täyttäneiden määrä on jo puoli miljoonaa ja tulee kaksinkertaistumaan vuoteen 2040 mennessä.

5.1 Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu

Ikäihmisten liikuntatoiminta painottuu Suomen kunnissa hyväkuntoisten ja toimintakykyisten ikäihmisten liikunnan organisointiin, vaikka vähän heikompikuntoisilla, vielä itsenäisesti asuvilla ihmisillä on suuri tarve harrastaa liikuntaa. Heillä on myös perustus- ja liikuntalain mukainen oikeus yhdenvertaisiin liikuntapalveluihin. Heille järjestetty liikunta tuo suhteellisesti parhaat yksilölliset ja yhteiskunnalliset hyödyt. Liikunnan järjestämättä jättäminen puolestaan tuottaa suuret yhteiskunnalliset ja yksilölliset kustannukset.

5.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Tutkimusnäyttö liikunnan hyödyistä iäkkäille on vanhaa perua liikkumiskyvyn, kaatumisten ehkäisyn, terveyden ja mielen hyvinvoinnin osalta, mutta **vakuuttavaa myös aivoterveyden osalta sekä muistisairauksien ja hauraus-raihnaus oireyhtymän ehkäisyssä.** Esimerkiksi joka kolmas lonkkamurtuma olisi ehkäistävissä säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla. **Suurin ja välittömin hyöty saadaan kohdentamalla ja järjestämällä liikuntatoimintoja niille itsenäisesti kotona asuville iäkkäille, joilla on alkavia liikkumiskyvyn ongelmia (75+). Juuri heillä on myös suuri tyydyttämätön tarve päästä ohjattuun liikuntaan ja siksi paras potentiaali säilyttää liikkumiskykynsä, osallisuutensa ja itsenäinen kotona asumisensa liikunnan keinoin.**

5.3 Yhdenvertaiset ikäihmisten liikuntapalvelut tukevat vanhemman sukupolven aktiivista osallistumista yhteiskunnan toimintaan, esim. vapaaehtoistyöhön, sekä edistävät sukupolvien välistä integraatiota ja koheesiota koko yhteiskunnassa. Ikäihmiset tekevät enemmän vapaaehtoistyötä kuin mikään muu ikäryhmä ja senkin vuoksi heidän toimintakykynsä on myös kansalaisyhteiskunnan etu.

5.4.9 Ikäihmisten liikunta

Toimenpide-ehdotus 1. Toimintaohjelma kotona ilman säännöllisiä palveluja asuville iäkkäille

Selonteko priorisoi ikäväestöstä perustellusti toimintakyvyltään tai terveydentilanteen jossain määrin heikentyneet iäkkäät, jotka asuvat kotona ilman säännöllisiä palveluja. Samalla todetaan, että tämän ryhmä tarvitsee poikkisektorisesti toteutettuja soveltavan liikunnan palveluja. Ehdotuksena on toimintaohjelma tälle kohderyhmälle.

Kohderyhmän koko on 250 000 ja sen kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä samalla kun toiminnan tuottajien määrä vähenee (huoltosuhde).

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelma on kehitetty juuri tälle kohderyhmälle (75+) ja ollut käynnissä 13 vuotta STEAN, OKM:n ja STM:n yhteisrahoituksella. Sen tuloksekas työ on viimeksi hyödynnetty hallituksen kärkihankkeessa 'Hyvät käytännöt käyttöön' (2016-2018).

Ohjelma on onnistunut laajan koulutusohjelman ja kuntien poikkisektoriseen yhteistyöhön kohdennetun mentoroinnin turvin luomaan kohderyhmän iäkkäille suositusten mukaista liikuntatoimintaa. Liikunnan hyödyt on todennettu monipuolisen arvioinnin avulla. Ohjelma keskittyy liikuntaneuvonnan, ohjatun voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkona toteutuvan liikunnan lisäämiseen. Samalla kiinnitetään huomio toimintojen saavutettavuuteen, esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Paikallisten toimijoiden poikkisektorisessa liikuntatyössä on olennaista johdon tuki sekä ammattilaisten ja vertaisten tietotaidon päivittäminen, sillä liikuntaa tuotetaan myös järjestöjen koulutettujen vertaisten voimin. Maakunnalliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot on rakennettu varmistamaan yhdyspintapalvelujen tehokkuus Sote-maakunta -uudistuksessa.

Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelman luoman poikkisektorisen ja verkostomaisen toimintatavan turvaaminen ja vahvistaminen koko maahan pitkällä aikajänteellä on varmistettava riittävin resurssein.

Puolet Suomen kunnista ei ole vielä päässyt mukaan ohjelmatyöhön, ja jatkuvasti kasvavan ikäväestön liikuntatoiminnan organisointi vaatii kaikissa kunnissa monen vuoden pitkäjänteisen työn.

Tuloksekas toimintatapa on hyödynnettävissä koko ikäväestön terveyden edistämiseen myös tulevissa rakennemuutoksissa.

Toimenpide -ehdotus 2 -3. Kokeiluhanke kotipalvelun piirissä oleville ja palvelulaitoksissa asuville (2-3 v)

Selonteossa ehdotetaan 20 kunnassa toteutettavaa 2-3 vuoden kotihoidon kokeiluhanketta, jossa kunnan palkkaama liikuntaneuvoja kiertää kotipalvelun piirissä olevien vanhusten luona pitämässä liikuntatuokiota. Palvelulaitoksissa asuvien liikunnan tueksi suositellaan puolestaan Liikkuva koulu -tyyppistä, kolmen vuoden kokeiluhanketta

Kotihoidon piirissä on lähes 74 000 iäkästä, pääsääntöisesti yli 75 -vuotiaita. Kotihoito on priorisoitu vanhustenpalveluissa. Siksi kotihoidon piirissä on entistä huonokuntoisempia, moni- ja muistisairaita vanhuksia, osin vuoteen omana. Kotihoidon resurssit eivät ole kasvaneet samassa suhteessa kuin kotihoidon asiakkaiden määrä. Liikkumista edistävä, kuntouttava hoitotyö ei ole kuulunut kotihoidon traditioon. Siksi kotihoitokulttuurin muuttamiseksi suositeltu kokeiluhanke, jossa kiertävä liikuntaneuvoja

toteuttaa vanhusten kodeissa liikuntatuokioita (20 kuntaa), ei tuo kestävää ratkaisua iäkkäiden ihmisten kuntouttavaan kotihoitoon.

Palvelulaitoksissa/pitkäaikaishoidossa asuvia on noin 50 000. Tämä luku kasvaa pitkäikäisyyden myötä ja myös siitä syystä, että osalle vanhuksia (esim. muistisairaat) ei tehostettukaan kotihoito riitä luomaan turvallista hoivaa.

Tuloksellisen, liikuntaa suosivan toimintakulttuurin muutoksen aikaansaamiseksi olennaista on liikkumista edistävän työotteen kiinnittäminen rakenteisiin eli hyvään johtamiseen, strategiaan, toiminnan pitkäjänteiseen suunnitteluun, henkilöstön osaamisen vahvistamiseen, ympäristön ikäystävälliseen kehittämiseen sekä fysioterapeuttien ja liikunnan ammattilaisten hyödyntämiseen hoivahenkilöstön konsultteina.

Voimaa vanhuuteen - ohjelman poikkisektorinen toimintamalli ja hyvien toimintatapojen käyttöön oton tuki, voidaan soveltaa koti- ja laitoshoitoon, mikäli sille osoitetaan resurssit.

Liikunnan suositeltavat sisällöt ovat samat (liikuntaneuvonta, arkiaktiivisuus, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu). Toiminnot voidaan erityisliikunnan keinoin helposti soveltaa vastaamaan heikkokuntoisten vanhusten toimintakykyä. Vanhuspalveluissa liikunta tuodaan kotiin/kodin välittömään läheisyyteen tai palvelu/laitosyksikköön. Lähiulkoympäristö hyödynnetään.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman laaja täydennyskoulus sisältää myös Kunnon Hoitaja -modulin, jonka avulla voidaan päivittää hoivahenkilöstön osaaminen. Voimaa vanhuuteen -**poikkisektorinen yhteistyömalli tuo järjestöjen vapaaehtoistyön ja myös omaisten resurssit kotihoidon ja vanhusten toiminnallisen arjen tueksi. Mentorointi ja yhdessä oppimisen verkosto (maakunnalliset oppimisverkostot) liitetään tukemaan liikuntatoiminnan käyttöön ottoa ja juurtumista hoivapalveluissa.**

Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinhvointia edistävään liikuntaan . STM:n julkaisuja 2013:10.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. OKM:n julkaisuja 2011:30
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Video Voimaa vanhuuteen -poikkisektorisesta yhteistyöstä: Kumppanuudella kuntoon!
https://www.youtube.com/watch?v=5hG7OO_GT5o&t=6s

Helsingissä 15.1.2019

Päivi Topo, johtaja, p.040 199 4770
Elina Karvinen, toimialapäällikkö, p. 040 530 2603

Ikäinstituutti
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi